

Tú puedes

detener tu conducta violenta

- Reconoce cuando estás empezando a enojarte con tu pareja, a sentirte frustrado o fuera de control (sudas, te sientes ansioso, tenso, no puedes respirar bien, te duele la cabeza o el pecho).
- Utiliza la técnica de "tiempo pedido". Respira hondo y, por un rato, aléjate física y mentalmente de la situación. Al alejarte no consumas alcohol ni drogas ni conduzcas agresivamente; mejor realiza una actividad física que te permita descargar la tensión y te relaje.
- Al regresar del "tiempo pedido" conversa tranquilamente con tu pareja sobre lo que te molestó. La comunicación ayuda a aclarar las situaciones y a crear confianza.
- Expresa tu molestia positivamente, sin culpar o humillar a tu pareja. Comunica tus sentimientos abiertamente.
- Sé franco al comunicar tus deseos, pero recuerda que en cualquier instancia tanto tú como tu pareja tienen el derecho a decir sí o no. No manipules su decisión haciéndola sentir culpable de tu incomodidad.
- Reconoce que las personas somos diferentes y cada cual tiene distintas opiniones y expectativas. En una discusión ambos pueden tener razón y ambos pueden equivocarse. No siempre se gana o se pierde: ¡Aprende a negociar!
- Escucha a tu pareja, no te sientas atacado ni te pongas a la defensiva. Reconoce que tu enojo o resentimiento la alejará de ti física, emocional y sexualmente.
- No justifiques tu comportamiento diciendo que te criaron así; aunque requiere un gran esfuerzo es posible cambiar tu conducta.
- No descargues el estrés que te produce la vida diaria sobre tu pareja. Aprende ejercicios de relajación, medita o practica deportes para manejar la tensión.
- Controla el alcohol y las drogas pues aunque éstas no provocan la violencia directamente pueden ponerte irritable y llevarte a perder el control sobre tu conducta.
- Consulta con amistades que conozcan tu problema de violencia y busca su apoyo para encontrar soluciones.
- Cuando sea necesario, busca ayuda profesional de especialistas en la psicología, la consejería, o el trabajo social que tratan el problema de la violencia doméstica.

Tú puedes

Contribuir a combatir la violencia doméstica en la sociedad

- Examina tu propia conducta: ¿Golpeas a tu pareja, la humillas o tratas de controlarla?
- Rechaza las bromas de doble sentido y el lenguaje ofensivo que menosprecia, humilla o degrada a las mujeres.
- No seas cómplice de los hombres que actúan violentamente con sus esposas, novias o compañeras, aunque sean tus amigos o parientes.
- Oriéntate. Aprende acerca del problema y por qué algunos hombres son violentos con su pareja.
- Renuncia a toda forma de violencia hacia las mujeres y promueve relaciones de igualdad entre todas las personas.
- Discute con tus amigos el tema de la violencia hacia la pareja y promueve el respeto hacia las mujeres.
- Orienta a tus amigos, familiares o vecinos que agraden física o mentalmente a su pareja sobre cómo romper con su patrón de violencia y cómo pueden conseguir ayuda.
- Establece patrones de igualdad en la crianza de tus hijos e hijas. No fomentes ni tolere actitudes agresivas en tu hogar.
- Promueve la división equitativa de las tareas y responsabilidades domésticas.
- Infórmate sobre los programas y las leyes que protegen a las mujeres víctimas de violencia doméstica para que puedan orientar y referir en las situaciones que conozcas.
- Participa en actividades públicas a favor de la no violencia hacia las mujeres y la equidad entre los hombres y las mujeres.

Adaptado de La Campaña de Listón Blanco
www.unap.org/campaign-spanish/hombres

Valora los derechos humanos. Tanto tú como tu pareja tienen derecho a la libertad de expresión, el respeto y la PAZ

¡Recuerda!

- **Como padre:** Educa a tus hijos e hijas en un ambiente de igualdad y respeto entre los hombres y las mujeres. Comparte junto a ellos las tareas del hogar. Establece normas de disciplina similares sin distinción de sexo. No les regales juguetes bélicos o que promuevan el discrimen. Apoya sus intereses educativos y ocupacionales sin importar su género.
- **Como amigo:** No fomentes ni tolere el comportamiento violento de tus amigos hacia sus parejas. En tus reuniones de grupo rechaza las bromas y el lenguaje ofensivo hacia las mujeres. Si observas una situación de violencia de un amigo hacia su pareja, trata de detenerla, orienta al agresor sobre las consecuencias morales y legales de su comportamiento, e infórmale sobre cómo conseguir ayuda.
- **Como pareja:** Respeta los derechos e intereses de tu compañera. Comparte con ella el cuidado de niñas y los niños y las responsabilidades económicas y de mantenimiento del hogar. Utiliza el dialogo y la negociacion para resolver los conflictos entre ustedes. Disfruta el compartir con ella en un ambiente de comunicación, igualdad y **PAZ**.

Si necesitas ayuda para ti o para un amigo o pariente puedes llamar a:
**Junta Reglamentadora de los Programas de Reeducación y
Readiestramiento para Personas Agresoras
Departamento de Corrección y Rehabilitación
Teléfono: (939) 630-8769**

Oficina de la Procuradora de las Mujeres
Apartado 11382, Estación Fernández Juncos
San Juan, Puerto Rico 00910-1382
Teléfonos: (787) 697-7676, (787) 721-7676 Fax: (787) 723-3611
Línea de Orientación a Mujeres/ 24 horas:
(787) 722-2977, (877) 722-2977, (787) 697-2977

De Hombre a Hombre

¿Qué
podemos
hacer ante
la violencia
doméstica?

